



جمعية كشافة الكفيل
Al-Kafeel Expedition Association

العدد ١٤

نشرة شهرية ثقافية تصدر عن قسم الشؤون الفكرية والثقافية
شعبة الطفولة والناشئة - وحدة الانشطة والمخيمات

اعداد: احمد الخالدي   تصميم: علي عوني



العجلة والتسرع في الاسلام

كثيرة هي الاحاديث التي وردت في السنة النبوية الشريفة في ذمّ العجلة والتسرع ومدح التأني والصبر وهي تسلط الضوء بشكل واضح على اهمية هذا الموضوع لما له من اثر كبير في رسم مصير الانسان وملامح مستقبله حيث تتطرق الاحاديث النبوية الشريفة او الصادرة عن اهل البيت (عليهم السلام) الى اسباب العجلة ونتائجها في الدنيا والاخرة وفيما يلي بعض من هذه الاحاديث :

١ - ما ورد عن رسول الله (صلّى الله عليه وآله) أنّه قال: (الأناةُ مِنَ اللهِ وَالعَجَلةُ مِنَ الشَّيْطانِ).

٢ - وقال رسول الله (صلّى الله عليه وآله) في حديث آخر (إنّما أَهْلَكَ النّاسَ الْعَجَلَةُ وَلَوْ أَنَّ النّاسَ تَثَبَّتُوا لَمْ يُهلكْ أَحدٌ).

ومن المؤكد أنّ المقصود من الهلكة هو الموت بسبب الحوادث غير المتوقعة والّتي تكون بسبب العجلة وعدم التثبت من الأمور.

٣ - وقد ورد عن النبي الأكرم (صلّى الله عليه وآله) قوله : (إيّاكَ وَالعَجَلة فَإنّكَ إن عَجَّلْتَ أخْطَأْتَ حَظَّكَ).

٤ - ويقول أمير المؤمنين (عليه السلام): (مَعَ العَجَلِ يَكثرُ الزَّلَلَ).

٥ - وفي وصية الإمام أمير المؤمنين (عليه السلام) لابنه الإمام الحسن (عليه السلام) عندما كان الإمام علي (عليه السلام) على فراش المرض قال: (أَنْهاكَ عَنِ التَّسَرُّعِ بالقَوْلِ وَالْفعْلِ).

٦ - وقد ورد أيضاً عن الإمام أمير المؤمنين قوله : (الْعَجَلُ قَبلَ الامكانِ يُوجِبُ الْغُصَّةَ)، لأنّ العجلة تهدر أتعاب الإنسان وسعيه ولا توصله إلى النتيجة المطلوبة.

٧ - وورد عنه (عليه السلام) ايضا قوله (مَن رَكَبَ العَجَلَ رَكبَتْهُ المَلامَةُ).

٨ - وعن الإمام الصادق (عليه السلام) أنّه قال: (مَعَ التَّثَبُّتِ تَكونُ السَّلامَةُ وَمَعَ العَجَلَةِ تَكونُ النَّدامَةُ).

اقتراحات مجربة للتخلص من الكسل والاحباط

هذه بعض النصائح التي هي خلاصة تجارب الناجحين وهي تنفع لجميع الفئات سواء كانوا طلاب مدارس او اصحاب مهن حرة او موظفين جمعناها لكم لتكون الخطوة الاولى نحو النجاح والتفوق في كافة المجالات :

١ - فهم عواقب الكسل والإحباط : يجب ان تفهم انه بمجرد ان يصبح الكسل عادة، تزداد إبتعاداً عن اتمامك لمهامك.

٢ - نظم عملك : تشكل الفوضى عائقاً لحافز العمل والتركيز به بالنسبة لبعض الناس، لذا يجب ان تحقق بعض التنظيم ، ورتب الفوضى التي تحيط بك عندها ستشعر بالنشاط ويزداد حافز العمل لديك.

٣- لا تتوقف عن العمل : يقول الكثير من الناس انهم بمجرد توقفهم عن عمل معين يعترضهم الكسل ويشعرون بصعوبة العودة للعمل مرة اخرى، والحل هو انهاء المهمة التي في يدك والانتقال مباشرة الى المهام المرتبطة بها والتي تتطلب نفس المجهود الذهني، لأنك ستشعر بالمزيد من الثقة والسهولة في انجاز المهمة التالية.

٤ - اصنع حاجزاً ضد العوامل التي تشغلك عن اتمام عملك مثل استخدامك للفيسبوك او تصفح مواقعك المفضلة على الانترنيت او اي امر اخر .

٥ - اكتب قائمة بمهامك التي تريد انجازها في هذا اليوم وابدأ بالاسهل او بالأهم حسب توقيت المهمة المطلوب منك انجازها .



دورات ومخيمات كشفية
تزامناً مع الولادات الشعبانية الميمونة

إقامت جمعية كشّافة الكفيل إحدى وحدات شعبة الطفولة والناشئة التابعة لقسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العبّاسية المقدّسة دورات ومخيّمات كشفية تهدف الى إعداد جيلٍ واعٍ ومثقّف يستلهم ثقافته من المبادئ الإسلامية الأصيلة، وقد باشرت الجمعية بإقامة دورة لإعداد العرفاء الكشفيّين توسّمت بـ (دورة الإمام المنتظر-عجّل الله تعالى فرجه الشريف-) ليكونوا مساعدين لعمل القادة في تنظيم الطلائع الكشفيّة.

وقد بيّن مسؤول وحدة الأنشطة والمخيّمات الأستاذ علي حسين عبد زيد قائلاً: "مع حلول العطلة الصيفيّة باشرت جمعية كشّافة الكفيل بتهيئة كافة الاستعدادات الخاصّة بانطلاق المخيّمات الكشفية لجميع الفئات العمرية، حيث شملت هذه الاستعدادات إقامة دورة للمتميّزين من فرقة الكشّافة البالغ عددهم (٢٤) عنصراً كشفيّاً تتراوح أعمارهم بين (١٣ - ١٥) سنة، الذين تمّ اختيارهم بعدما شاهدنا لديهم نوعاً من التميّز خلال نشاطهم الذي استمرّ لمدّة سنة كاملة، والهدف من هذه الدورة هو إعداد هؤلاء العرفاء لقيادة الطلائع الكشفيّة".

وأضاف قائلاً: "استمرت هذه الدورة مدّة أربعة أيّام حيث كانت الأيّام الثلاثة الأولى في قاعة الكفّ داخل العتبة المقدّسة تمّ خلالها التركيز على المجال الكشفي الذي تضمّن العديد من النشاطات الكشفية وتاريخ الحركة الكشفيّة والتحيّة والصافرات الكشفيّة بالإضافة الى الجانب الديني الذي ركّز على تناول محاضرات عن الوضوء والصلاة وأخرى حول قضية الإمام المهديّ(عجّل الله تعالى فرجه الشريف)، بالإضافة الى محاضرات عن الجهاد والشهادة باعتبار أنّ كلّ هذه المحاضرات تعتبر الأساس لصناعة العريف الكشفي، كما تمّ التركيز على مجالٍ مهمّ وهو المجال التنموي باعتبار أنّ من ضمن مسؤولية العريف هو قيادة العناصر الكشفية لكي يتعلّم

كيف يبدأ الاجتماع وكيف يختمه وكيف يكون اجتماعه ناجحاً وتواصله صحيحاً مع عناصره". مضيفاً: "أمّا في اليوم الرابع فقد أُقيم مخيّمٌ كشفيّ في مجمّع الشيخ الكليني(قدس سره) الخدمي التابع للعتبة المقدّسة والواقع على طريق (بغداد – كربلاء) ليتعلّموا من خلاله ما هو نظام المخيّم وما هو دور العريف فيه، حيث يهدف هذا المخيّم الى جعل العنصر الكشفيّ يتعلّم الصبر والتعاون والاعتماد على نفسه في إعداد الطعام وغيره من الأمور، حيث شملت هذه الدورات بقية الفرق الكشفية ".

ومن الجدير بالذكر أنّ العتبة العبّاسية المقدّسة تُقيم وترعى العديد من البرامج الفكرية والثقافية والتوعوية داخل وخارج العتبة المقدّسة، ومنها المخيّمات الكشفيّة الطلّابية التي تصبّ في خدمة شريحة الطلبة، من أجل المساهمة في ترسيخ وتجذير مبادئ الدين الإسلامي وتعاليمه وفق نهج وسلوك النبيّ وأهل بيته (عليه وعليهم أفضل الصلاة والسلام) وزرع حبّ الوطن والمواطنة وبلورتها في سلوكهم وحياتهم العامة.







أمور تساعد على
تقوية الذاكرة

هناك بعض الامور التي تساعد على تقوية الذاكرة وتنشيطها منها :

١ :تعلم كيف تتذكر الاسماء : إذا كنت ممن ينسون الأسماء باستمرار إليك بعض القواعد التي تسهل عليك تذكرها :

أ . عندما يتقدم إليك شخص تأكد أنك سمعت إسمه .

ب . حاول أن تتهجى الإسم في ذهنك وإذا لم تكن متأكداً من الحروف يمكنك ان تسأل عنها.

ج . ضع علامة معروفة تذكرك بالإسم مثل:- هذا مازن الذي ذهبت معه إلى الثانوية.

د . إستخدم إسم الشخص كثيرًا وأنت تتحدث إليه.

هـ . قل الإسم أخيراً وأنت تودعه.

٢ : تناول أطعمة غنية بفيتامين (د) ولكي تحصل على كمية كافية من فيتامين (د) يجب أن تتناول الحليب كامل الدسم والبيض بشكل يومي وتحافظ على تناول الأسماك أسبوعيًا ويمكنك أن تحصل على فيتامين (د) أيضًا من أشعة الشمس ولا تحتاج إلى أن تذهب إلى الشواطئ لكي تتعرض للشمس يكفي الجلوس تحت أشعة الشمس فقط لمدة ١٥ دقيقة يوميًا .

٣ : ممارسة الرياضة : الحفاظ على الأنشطة الجسدية بشكل يومي شيء مهم لتنشيط الذاكرة فهي المفتاح للحفاظ على وظيفة الإدراك .

٤: الاكثار من الأطعمة التي تحتوي على أوميجا٣: السمك واللفت وفول الصويا وبذور الكتان وهناك بعض حبوب الفيتامينات التي تباع في الصيدليات مخصصة لأوميجا٣ .

٥: فيتامين (ب): الكثير من الدراسات وجدت علاقة قوية بين فيتامين (ب) وتطور الذاكرة وهناك الكثير من الأطعمة التي يمكنك تناولها يوميًا وتحتوي على فيتامين (ب) مثل اللحوم والأسماك والبيض والدجاج كما يوجد في البقوليات والبطاطس والبندق .

٦: النوم الجيد في الليل: النوم الخالي من الاضطرابات يساعد على تحسين الذاكرة والبالغون يحتاجون إلى مدة لا تقل عن ٧ ساعات من النوم يوميا.

٧: الشاي الأخضر مفيد للذاكرة ففيه مضادات الأكسدة التي تقوي الذاكرة وتقوم بتحسين الوظائف الإدراكية .

٨: هدئ أعصابك: الضغط اليومي الشديد والغضب من الاسباب التي تساعد على ضعف الذاكرة .

٩: كن اجتماعياً : أثبتت الدراسات أن الأشخاص الاجتماعيين لديهم ذاكرة أقوى.

١٠: الشيكولاتة وتحسين الذاكرة: تساعد الشكولاتة على تنشيط الذاكرة لأنها تمد المخ بالطاقة لزيادة نشاطه.

١١: الزنجبيل : يساعد الزنجبيل في تقوية الذاكره لما يحتويه من مركبات وعناصر غذائية هامة .

١٢: القرفة : تناول مشروب من القرفة المغلية يساعد في تنشيط الذاكرة.

١٣: النعناع : وهو من الاعشاب التي تستخدم في علاج التوتر العصبي ومشاكل ضعف الذاكرة.

دورات ومخيمات كشفية
تزامناً مع الولادات الشعبانية
الميمونة

